

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 12 DE JANEIRO DE 2020



**Janeiro Branco faz alerta  
sobre a saúde mental**

PÁG. 7



# Braquioplastia e lipo a laser para dar tchauzinho sem trauma

Você se incomoda com aquelas gordurinhas do braço e que não saem nem com dieta rigorosa e exercício físico? Nesse caso, um tratamento estético pode ser a solução, como a braquioplastia ou a lipoaspiração a laser. “Os motivos que levam à flacidez no local geralmente são envelhecimento e perda de peso. Esses fatores acarretam em perda de elasticidade, fazendo com que a pele balance mais do que o normal na hora do movimento do braço. Por isso, na maioria dos casos, mesmo com alimentação correta e uma rotina de exercícios para fortalecer o tônus muscular, esse excesso de pele não vai embora”, explica Mario Farinazzo, cirurgião plástico, membro titular da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

Sobre os tratamentos, segundo Mário, a braquioplastia é o nome que dá à cirurgia plástica indicada para dar nova forma ao braço. Nesse caso, pode ser realizada a retirada de pele, em casos de maior flacidez,

ou somente uma lipoaspiração. Esses procedimentos são realizados principalmente na região do tríceps, também conhecido como “músculo do tchauzinho”. Outra opção é uma lipoaspiração um pouco diferente, chamada de lipolaser.

Na braquioplastia com cortes, indicada em casos de muita flacidez, o especialista explica que, após a sedação do paciente, o cirurgião pode começar com uma lipoaspiração tradicional e então faz incisões na pele para remover o excesso. “A cicatriz final fica localizada na parte interna do braço e, quanto maior a flacidez, maior a cicatriz final.”

Já em outros casos, a lipolaser pode ser vantajosa. Essa alternativa está indicada em casos de flacidez moderada da pele. “O calor do laser leva ao derretimento da gordura e à retração da pele. Assim, o ‘calibre’ do braço é reduzido através da retirada dessa gordura ‘derretida’ e da retração que vai ocorrendo ao longo



FOTOS: DIVULGAÇÃO

dos meses. São feitas pequenas incisões de 0,5 cm; em seguida, o laser é aplicado na região do braço para que ocorra a lipólise e tratamento da pele. Após a aplicação do laser, o óleo produzido pela lipólise é aspirado. A produção de colágeno inicia-se três semanas após a aplicação do laser e termina após três meses de cirurgia, período em que se observa o resultado

definitivo”, diz o médico.

## CUIDADOS

Como em qualquer cirurgia, para se preparar para uma braquioplastia o paciente deve fazer alguns exames pré-operatórios, evitar tomar remédios que aumentem as chances de sangramento e, caso seja fumante, que pare de fumar antes da cirurgia, de acordo com o período de tempo indicado pelo

seu médico.

De qualquer forma, para a segurança e certeza de resultados satisfatórios, tanto a braquioplastia quanto a lipoaspiração devem ser feitas com um especialista. Procure sempre um cirurgião com registro ativo na área e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

FONTE: [www.mariofarinazzo.com.br](http://www.mariofarinazzo.com.br)

## Gluteoplastia: saiba tudo sobre a plástica no bumbum

Muitas pessoas consideram a região dos glúteos sinônimo de beleza e sensualidade e o assunto fica ainda mais em voga no verão. Por conta disso, a procura por procedimentos cirúrgicos que valorizam a região tem crescido substancialmente nos últimos anos, sendo a gluteoplastia um dos mais buscados. “A gluteoplastia é uma técnica utilizada para remodelar, aumentar ou dar firmeza à região dos glúteos. O procedimento melhora o contorno corporal, impactando, inclusive, a autoestima e autoconfiança do paciente”, afirma Mario Farinazzo, cirurgião plástico, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em cirurgia geral e cirurgia plástica.

Com o avanço da tecnologia e da medicina, as técnicas passaram por modificações e estão cada vez mais seguras e proporcionando resultados satisfatórios.

As principais formas utilizadas atualmente são: a inclusão de próteses de silicone, também chamada de gluteoplastia de aumento; a lipoaspiração, cujo objetivo

é remover gordura dos glúteos; e a lipoenxertia, que utiliza a gordura do paciente retirada de outra região do corpo para remodelar o bumbum. “Na técnica de aumento, o cirurgião insere a prótese dentro do músculo do glúteo através de uma incisão no sulco glúteo. Já na lipoaspiração, são realizadas pequenas incisões na região do bumbum para a retirada da gordura; essa técnica tem o objetivo de ressaltar o glúteo e a gordura retirada pode ser utilizada para enxerto. E a lipoenxertia é a retirada de gordura de regiões como abdominal, lombar ou face interna dos joelhos, sendo, posteriormente, utilizadas para remodelação dos glúteos”, detalha o cirurgião.

As principais indicações da gluteoplastia são: quando há desconforto com o tamanho dos glúteos, quando os glúteos são assimétricos ou quando há muita flacidez na região. “Pacientes que fumam ou possuem condições clínicas restritivas devem verificar com o cirurgião plástico a possibilidade de fazer o



procedimento”, alerta.

Segundo o especialista, o pós-operatório costuma ser bastante tranquilo. O tempo de repouso dura em torno de 30 dias, e o paciente deve seguir as recomendações médicas.

Sobre as cicatrizes, não há motivos para grandes preocupações, uma vez que as incisões são feitas em locais estratégicos. A duração do resultado é prolongada, mas depende da manutenção do

peso e da prática regular de atividade física.

FONTE: [www.mariofarinazzo.com.br](http://www.mariofarinazzo.com.br)

**expediente**  
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz  
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas  
Rua Rio Grande do Sul esquina com Uruguai,  
2.601 - Cascavel - PR  
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761  
Telefone Central (45) 3321-1000  
Fax (45) 3321-1020

**Direção-Geral**  
Clarice Roman

**Editora-chefe**  
Carla Hachmann  
editoria@oparana.com.br  
[www.oparana.com.br](http://www.oparana.com.br)

**REPRESENTANTES NACIONAIS**

Curitiba / São Paulo / Merconet  
(41) 3079-4666

Brasília, Florianópolis / Central  
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600

Porto Alegre/Expansão Brasil  
(51) 3340-1408

**Emails**

redacao@oparana.com.br  
comercial@oparana.com.br  
assinaturas@oparana.com.br



# Hemofilia: doença rara que atinge os homens



DIVULGAÇÃO

No dia 4 de janeiro é comemorado o Dia do Hemofílico no Brasil. A data tem como objetivo conscientizar a população brasileira sobre essa doença rara. Atualmente, existem 12.983 pacientes com hemofilia A e B cadastrados no Brasil. De acordo com dados da World Federation of Hemophilia, essa é a quarta maior população mundial de pacientes com a doença.

No Brasil, o tratamento das hemofilias é realizado praticamente de forma exclusiva pelo SUS, que oferece uma linha de cuidado para tratamento e prevenção de complicações em diversas modalidades a todos os pacientes brasileiros acometidos pela doença.

O Ministério da Saúde garante aos portadores da hemofilia o medicamento Fator VIII Recombinante, direcionado ao tratamento da hemofilia A tipo mais predominante no País. Em 2019, a pasta adquiriu 720 milhões de unidades de medicamentos previstos no tratamento de doenças hemorrágicas

hereditárias a um custo de R\$ 1,3 bilhão. Os medicamentos compõem a linha de cuidado para tratar a doença e prevenir suas complicações.

Uma rede de 32 hemocentros em todas as regiões do país conta com o sistema Hemovida, que dispõe de uma base nacional para o cadastro de pacientes, inserção de dados clínicos, informações sobre o tratamento, registro de aplicações, além do controle de estoque de medicamentos.

## NOVO TRATAMENTO

Uma das grandes conquistas de 2019 para pacientes hemofílicos foi a incorporação do medicamento Hemcibra® (emicizumabe) para o tratamento de indivíduos com hemofilia A e inibidores ao Fator VIII refratários ao tratamento de imunotolerância. A incorporação ocorreu após recomendação publicada em relatório da Conitec (Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único em Saúde) sobre

essa tecnologia.

Após publicação da portaria de incorporação, que ocorreu em novembro, o SUS tem até 180 dias para ofertar o tratamento. A incorporação de emicizumabe amplia as opções de tratamento para pessoas que convivem com a hemofilia, proporcionando qualidade e de vida e a possibilidade de viverem novas experiências.

Além do novo tratamento, diversas iniciativas foram realizadas nos últimos anos para melhorar a qualidade de vida dos pacientes, como: ações de incremento ao diagnóstico, monitoramento e avaliação, vigilância epidemiológica, tratamento domiciliar, profilaxia para hemofilia grave, tratamento de imunotolerância para pacientes que desenvolveram aloanticorpos contra o fator infundido, dentre outras.

Com a estratégia das profilaxias adotadas pelo Brasil verificou-se uma queda dos episódios de sangramento espontâneos, por volta de 10% ao ano.

## O QUE É HEMOFILIA?

As hemofilias são distúrbios genéticos e hereditários que acometem quase que exclusivamente os homens. Elas comprometem a capacidade do corpo de coagular o sangue, tão necessária para interromper as hemorragias. Isso acontece quando há ausência de proteínas, substâncias que, dentre inúmeras funções, ajudam na coagulação.

Quando uma pessoa corta alguma parte do corpo e começa a sangrar, são as proteínas que entram em ação para estancar o sangramento. Esse processo é chamado de coagulação. As pessoas portadoras de hemofilia, não possuem essas proteínas e sangram mais.

A hemofilia do tipo A, por exemplo, decorre da falta do Fator VIII da coagulação e acomete 1 a cada 10 mil homens nascidos vivos. A hemofilia do tipo B decorre da falta do Fator IX da coagulação e acomete 1 a cada 50 mil homens nascidos vivos. A hemofilia ainda não tem cura e seu tratamento é feito através da reposição do fator de coagulação deficiente, através da infusão endovenosa dos concentrados de fator deficiente (VIII, na hemofilia A ou IX, na hemofilia B), que tem como objetivo prevenir e tratar as hemorragias.



Passa o leitor de QR Code para conhecer algumas curiosidades sobre a hemofilia

Postura Sistêmica e as Constelações



## Desmitificando as constelações

O que é constelação familiar?  
O que acontece em uma constelação?

Você já se perguntou:  
O que significa um sintoma?  
O que significa um problema?  
O que significam dificuldades financeiras?  
O que significam desilusões amorosas?  
Por que as pessoas adoecem?  
Por que coisas ruins acontecem com pessoas boas?

Constelar é uma oportunidade de identificar o que te limita, é algo incrível que Bert Hellinger descobriu para nos alinharmos com uma vida saudável, feliz e próspera.

Se você ainda não conhece, ou não sabe como funciona, venha participar de uma vivência. Você pode assistir ou participar como representante. Coisas lindas acontecem! É impossível transformar em palavras o que acontece numa constelação. Vale a pena você participar e compreender esses movimentos de amor.

Diante das percepções de Bert Hellinger sobre as pessoas, sobre os contextos, sobre as experiências pessoais individuais e também em relação ao sistema/família de origem, tudo é resultado. Então o que nós experimentamos é sempre uma consequência.

Bert percebeu que somos afetados pela história da nossa família, das gerações anteriores porque em nós está a memória de toda a nossa história, todas as dificuldades, desafios e todas as desordens e todos os desequilíbrios.

Mesmo não nos lembrando de fatos ou mesmo sem realmente conhecer as histórias dos nossos familiares, somos impactados por todas as informações.

Através da Constelação podemos identificar o que nos impede de experimentar uma vida bem-sucedida, com saúde, com alegria e prosperidade. Independente da área que você tem um problema, ele pode estar atrelado aos acontecimentos do passado. Então chegou a hora de você olhar para isso!

Você também pode experimentar a sua vida bem-sucedida!

E o que acontece em uma constelação?

Uma constelação nos mostra o que atua. Muitas vezes, ela mostra onde nosso coração ficou envolvido, onde nosso amor nos prendeu e, em muitos casos, ela mostra a direção, o caminho para sairmos da dor e irmos para a solução, porém, esse é um trabalho que exige muito de nós, pois exige mudança de postura e crescimento pessoal e emocional.

Aqui, na Gratto Soluções, quando temos Constelação em grupo, eu recebo o cliente, conversamos em particular e após ficar claro qual é o problema e o que seria uma boa solução, é que nos juntamos ao grupo.

Após uma explicação básica sobre as Ordens do Amor, fazemos uma pequena meditação e iniciamos a Constelação.

O tema do cliente permanece oculto diante do grupo. Escolhemos pessoas como representantes a partir do contexto que o cliente traz.

Sempre, em uma constelação, algumas pessoas do grupo participam como representantes e, mesmo que não conheçam o cliente ou a história dele, esses representantes identificam sensações, imagens internas, emoções e até sintomas de quem estão representando. E podem se movimentar dentro de um campo delimitado. Isso é possível por conta das informações que estão no "campo" de cada pessoa.

Nesse campo estão as memórias pessoais, memórias da nossa família de origem e da nossa ancestralidade. Através dessas informações que os representantes percebem é que acontecem movimentos e é possível identificar o que precisa ser visto, incluído, organizado ou reparado. As histórias das gerações anteriores atuam sobre nós. Elas nos dão não só a direção como também a solução.

Bert Hellinger, o criador das constelações, percebeu que somos leais ao nosso sistema e, tomados pela lealdade, amamos cegamente, repetimos histórias que nem conhecemos, perdemos mesmo que nos dedicamos, porque, antes da liberdade, vem a lealdade.

Durante a constelação, podemos constatar para onde o amor do cliente olha, reconhecemos, acolhemos e então orientamos o cliente a olhar para o futuro. Pois então já é possível.

E o que acontece após uma constelação?

Eu oriento que o cliente deixe a Constelação atuar. Ou seja, as informações atuam em todo o sistema familiar, inclusive de quem nem sabe do que aconteceu. E algo novo vai se mostrando.

A Postura Sistêmica apoia esse novo percurso. Postura Sistêmica é sobre praticar na vida real as Leis do Amor - Pertencimento, Ordem e Equilíbrio de Troca. Ter consciência do significado de cada lei sistêmica e saber pôr em prática favorece uma vida mais leve. Com o conhecimento, passamos a validar conscientemente essas leis e diminuímos os impactos das violações.

Acompanhe as lives todas as quartas-feiras e saiba mais sobre todas as possibilidades que a constelação pode te trazer.

Você também merece a experiência de uma vida bem-sucedida!!

GRATTO SOLUÇÕES  
Atendimento em Constelação individual ou grupo  
Formação em Constelação Sistêmica  
Workshop Ho'oponopono Presença  
Cursos online de Ho'oponopono e POSTURA SISTÊMICA ATIVA  
facilitadora  
Graciele Reimann Gatto

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152

Rua Santa Catarina, 320 - Jardim Porto Alegre - Toledo - PR



# Check-up anual ajuda a prevenir doenças silenciosas

Um dos desejos de todo o mundo é ter saúde para desfrutar de muitos e muitos anos de vida pela frente. Para isso, é fundamental fazer uma visita ao médico e agendar um check-up completo. Entre as especialidades que não podem ficar de fora, a urologia é responsável por diversos aspectos, em especial na saúde masculina.

“Muitas doenças podem ser prevenidas ou diagnosticadas precocemente ao fazer o um check-up anual. O câncer de próstata, por exemplo, pode começar de forma silenciosa, mas é potencialmente letal”, explica Marcos Tobias Machado, professor do setor de uro-oncologia da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) e responsável

pelo setor de cirurgia robótica urológica no Hospital Brasil e rede D’Or.

Outra doença silenciosa que pode acometer homens e mulheres é o câncer de rim. A maioria dos casos é detectada por exames de imagens, como ultrassonografia, tomografia e ressonância magnética, indicados por outros motivos. “Quando existem sintomas os mais frequentes são o sangramento urinário, dor lombar e massa palpável no abdômen (quando o tumor é muito grande)”, explica o especialista.

Como a prevenção ainda é a melhor maneira de se cuidar, Marcos Tobias esclarece os principais pontos sobre a realização de exames de rotina. Confira a seguir.

## 1) Quais são os principais objetivos para a realização dos exames anuais?

A prevenção de desenvolvimento de doenças através das medidas de orientação, detecção de doenças precoces graves com possibilidade de cura e melhorar a qualidade de vida por meio de bons hábitos.

## 2) Qual idade é recomendada para o início dos exames?

Sempre recomendamos que check-ups sejam feitos todos os anos, principalmente para verificar condições de exames básicos, como colesterol, triglicerídeos e dosagens hormonais. A partir dos 40 anos a atenção deve ser ainda maior, pois começa a aumentar o aparecimento de doenças cardiovasculares e degenerativas.

## 3) Como a frequência do check-up é estabelecida?

Deve ser estabelecida pelo médico que está acompanhando o paciente, a frequência varia de acordo com o estado de saúde da pessoa. No entanto, pessoas com bom histórico de saúde podem realizar exames anuais.

## 4) Quais são os exames mais comuns e sua função?

-Hemograma: exame de sangue para avaliar para identificar possíveis alterações, como infecções, anemia e leucemia;

# Cerca de 80% da população mundial sofre com lombalgia, diz estudo

Segundo pesquisa publicada pela revista científica The Lancet em 2018, a dor lombar é o principal fator incapacitante em todo o mundo, afetando aproximadamente 540 milhões de pessoas, cerca de 80% da população mundial. Dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) apontam que lombalgia (dor na região lombar) é a segunda maior causa de visita aos consultórios médicos, perde apenas para dor de cabeça.

No Brasil, último levantamento do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) de 2018 aponta crescimento de 6% no volume de afastamento de trabalhadores por doenças ou complicações de saúde. Com mais

de 83 mil casos, lombalgia é a principal causa.

A lombalgia pode ser originada por traumatismo pelo movimento crônico ou momentâneo como torções, carregar peso, envelhecimento, infecção dos discos intervertebrais e doenças reumáticas.

Para corrigir a doença existem alguns recursos terapêuticos como fisioterapia, LEDterapia e reeducação postural.

Segundo o fisioterapeuta Alexandre Alcaide, a fisioterapia, agregada aos LEDs, auxilia no fortalecimento dos músculos e articulações, além de aliviar a dor.

Um dos procedimentos utilizados em clínicas especializadas são os



- Pressão arterial: faz o acompanhamento da hipertensão arterial;
- Exame de urina: avaliar o funcionamento dos rins e detectar possíveis infecções no trato urinário;
- Exame de fezes: analisa as funções digestivas;
- Colesterol total e frações: calcula o risco de entupimentos nas artérias e doenças cardiovasculares;
- Glicemia em jejum: exame de sangue que mede a taxa de glicose na circulação sanguínea.

## 5) Além do check-up, o que é necessário fazer?

É preciso manter uma alimentação regrada e fazer atividades físicas para garantir uma vida saudável. A mudança de hábitos pode ser considerada uma forma de prevenção para evitar o desenvolvimento de uma doença.

## 6) Quando tratamos de doenças nos aparelhos genitais, quais são as principais diferenças e exames?

A variação vai de acordo com o sexo, as mulheres são atendidas pelo ginecologista e os homens pelo urologista. Após a obtenção da história clínica e do exame físico detalhado, incluindo o toque vaginal para as mulheres e o toque retal para ambos os sexos, são solicitados os seguintes exames:

- Urina e creatinina: avaliam doenças renais;
- PSA (Antígeno Prostático Específico): este em especial é realizado para em homens na avaliação das doenças da próstata;
- Ultrassonografias: abdômen; de próstata (homens) e pélvico (para avaliação de útero e ovários em mulheres).

## 7) Quais são os fatores que levam os homens a cuidar menos da saúde do que as mulheres?

O trabalho excessivo e falta de tempo, a falta de costume de fazer prevenção, além do receio de detecção de doença como sinal de fraqueza. É preciso quebrar estes paradigmas para ter uma vida mais saudável.



necessita para funcionar. O ATP aprimora a função celular, trazendo inúmeras respostas benéficas ao organismo, entre elas a regeneração muscular acelerada, gerando resposta terapêutica.

Segundo o angiologista Álvaro Pereira, idealizador do Sportluxe, quando ocorre a interação da luz com os tecidos do corpo há um aumento

de ATP (energia) mitocondrial e óxido nítrico. “O ATP auxilia na contração muscular e atua no reparo tecidual das lesões em nervos periféricos, além de aliviar a dor e atrasar o aparecimento da fadiga muscular, podendo ainda ter uma ação protetora sobre o desenvolvimento de dores crônicas e aguda”, afirma o médico.



# Olho seco evaporativo é epidêmico, diz pesquisa

Estudo publicado na Arvo, maior instituição no mundo de pesquisas sobre visão e oftalmologia, diz que uma das disfunções visuais que mais crescem em todas as faixas etárias é o olho seco evaporativo. Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, é uma das principais causas de consultas oftalmológicas. Isso porque atinge 25 milhões de brasileiros na proporção de três mulheres para cada homem.

A pesquisa da Arvo mostra que a disfunção das glândulas meibomianas é uma causa importante da síndrome. Isso porque chega a afetar quase

70% da população em várias partes do mundo.

Queiroz Neto esclarece que essas glândulas ficam localizadas na borda da pálpebra e produzem a camada lipídica da lágrima que impede a evaporação da camada aquosa. A disfunção, explica, acontece com a obstrução dos orifícios e ductos das glândulas meibomianas que levam a uma alteração na qualidade e quantidade da lágrima.

Os principais sintomas do olho seco evaporativo elencados pelo médico são: visão embaçada, ardor, olhos vermelhos, coceira, sensação de areia nos olhos e em muitos casos lacrimejamento.

## TELAS ELETRÔNICAS

“O desconforto é similar ao da fadiga visual causada pela síndrome da visão no computador quando passamos mais de duas horas ininterruptas olhando para um equipamento de mesa, tablet ou celular”, explica. Isso porque, em frente às telas eletrônicas, piscamos menos e a lubrificação dos olhos se torna insuficiente.

Dois estudos conduzidos por Queiroz Neto mostram que a síndrome da visão no computador atinge 75% dos brasileiros com até 40 anos que fazem uso intensivo das tecnologias e 90% dos que têm mais de 40 anos. Essa prevalência maior acima dos 40 anos é provocada pela menor produção de lágrima conforme envelhecemos.



## OUTROS FATORES DE RISCO

O olho seco evaporativo é multifatorial. Outros fatores de risco enumerados pelo oftalmologista são:

- \*Uso de alguns medicamentos, entre eles antialérgicos e corticoides.
- \*Menor produção de hormônios entre mulheres após a menopausa.
- \*Permanecer em ambientes refrigerados.
- \*Evaporação da lágrima nos banhos de sol prolongados.
- \*Uso de lentes de contato, especialmente do tipo gelatinosa que absorve mais lágrima para se manter hidratada que as rígidas.



## TRATAMENTOS

Leôncio Queiroz Neto afirma que um dos maiores desafios do olho seco é a adesão dos pacientes ao tratamento. Isso porque a lágrima tem três camadas, aquosa, lipídica e proteica, e as diversas opções de colírio lubrificante agem em uma camada específica do filme lacrimal. Por isso, o uso sem uma avaliação médica nem sempre resolve o problema, muitos desanimam do tratamento por acreditar que não tem solução e acabam tendo olho seco crônico, que pode ferir a córnea, lente externa do olho. A boa notícia é que o tratamento com aplicação de luz pulsada está atingindo excelentes resultados.

O oftalmologista conta que muitos pacientes com olho seco crônico sentem melhora logo após a primeira aplicação.

O estudo da Arvo revela que isso acontece porque a aplicação da luz pulsada melhora a qualidade da lágrima. Melhor: o efeito é consistente e o equilíbrio do filme lacrimal permanece após o tratamento completo que inclui três sessões.

# Especialista alerta: longa exposição dos olhos ao sol pode causar nove doenças oculares

Verão é sinônimo de praia, sol e piscina. Mas é justamente nesta época que a incidência de raios ultravioleta (UVA e UVB) é mais alta. Portanto, ninguém deve sair de casa sem proteger os olhos com óculos de sol.

De acordo com o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, o acessório é imprescindível e deve ser usado até mesmo nos dias nublados. “A exposição exagerada aos raios solares pode causar, no mínimo, nove doenças oculares: câncer de pele, câncer da conjuntiva (membrana mucosa e transparente que reveste e protege o globo ocular), pinguécula (espessamento da conjuntiva), pterígio (fibrose da conjuntiva), ceratite (inflamação da córnea), catarata (opacificação do cristalino), degeneração do vítreo (responsável por manter a

forma esférica do olho), retinopatia solar (queimadura da retina) e degeneração macular (deterioração da visão central).”

## PROTEÇÃO

O médico explica que a luz invisível é composta por raios infravermelhos e ultravioleta. Enquanto a radiação infravermelha é percebida em forma de calor, a ultravioleta desencadeia reações que vão desde o bronzeamento até queimaduras e fotoalergias. “Para se proteger das radiações, todos devem fazer uso diário de protetor solar para pele e óculos escuros com filtro UV nas lentes. Vale ressaltar que é fundamental que os óculos bloqueiem entre 99% e 100% dos raios UVA e UVB. Sendo assim, as pessoas deveriam evitar comprar aqueles óculos baratinhos vendidos na praia, geralmente

cópias de grandes marcas. Eles não oferecem garantia para a saúde ocular”.

Já com relação à cor das lentes, Neves afirma que a escolha é uma combinação de gosto pessoal e de função. “Com exceção da lente preta, que é mais indicada no pós-operatório de cirurgia ocular, as demais cores de lentes devem levar em consideração sua utilidade. As lentes de cor cinza e marrom proporcionam bastante conforto visual e são as preferidas de quase todo o mundo. Quem dirige bastante ou já passou dos 60 anos costuma dar preferência às lentes verdes, que oferecem melhor visão de contraste. Quem pratica muita pescaria, esportes náuticos, caça ou ainda pretende viajar para o exterior, onde está nevando, deve optar por lentes de cor púrpura ou vermelha, porque elas aumentam



a visão de contraste em ambientes com fundo azul ou verde.”

Por fim, o especialista ressalta que os óculos devem se ajustar bem aos dois lados do rosto para que os raios solares não penetrem pelas laterais. Além disso, os adultos não devem se descuidar da visão de seus filhos. “Os pais, às vezes, têm dois ou três óculos de sol para usar, mas acham natural que o filho saia de casa sem qualquer proteção ocular. Trata-se de

um erro grave, porque os efeitos nocivos do sol são cumulativos e podem se manifestar a qualquer momento. Por isso, toda criança deve ter bons óculos de sol - incluindo os bebês - e deve ficar à sombra entre 10h e 16h, período em que os raios UV são mais fortes. Chapéus e bonés também devem ser usados nesses casos”.

Fonte: [www.eyecare.com.br](http://www.eyecare.com.br)

**COLEÇÃO**  
**VERÃO 2020**

do jeito que você quer e do tamanho que você precisa!

18 ANOS  
**Bella Mulher**  
moda íntima

@bellamulhermodaintima | /bellamulhermodaintimacascavel | /bellamulhermodaintimatoleo



# Como a saúde bucal afeta a saúde geral do corpo?

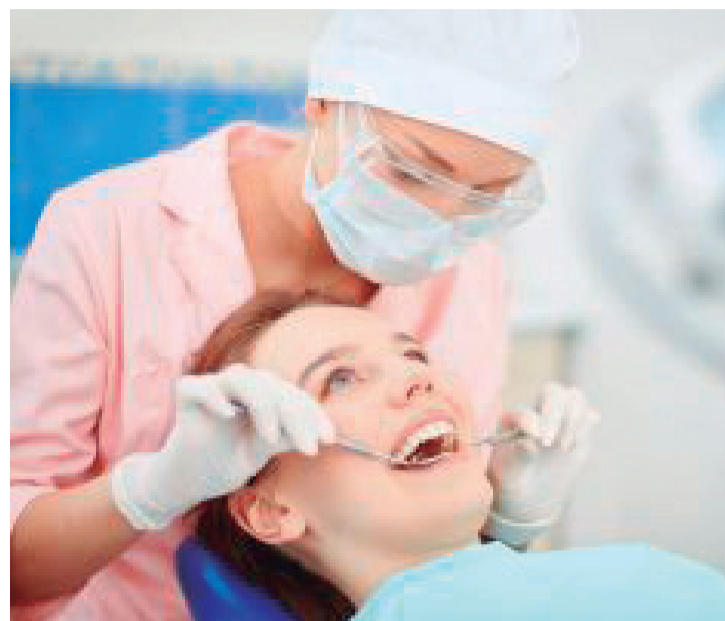
Quantas vezes você vai ao dentista durante o ano? Se você respondeu só uma, ou nenhuma, é melhor agendar rapidamente uma consulta com um especialista. Assim como nosso corpo, a nossa boca também precisa de cuidados frequentes. Muitos problemas na saúde geral, conhecida também como saúde sistêmica, estão relacionados direta ou indiretamente com os cuidados da saúde bucal.

A boca desempenha importantes funções que

repercutem na saúde de todo o organismo. Além de ter as funcionalidades que já conhecemos, como fala, mastigação e respiração, a boca é a principal cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, o que acaba fazendo dela entrada para bactérias e outros problemas que podem afetar a saúde de todo o corpo. Muitos problemas de saúde se manifestam primeiro como alguns pequenos problemas na boca, podendo ser um primeiro ponto para o

diagnóstico, e vice-versa.

A dentista Lúcia Cappelletto Carezzato, coordenadora de Endodontia da ABO (Associação Brasileira de Odontologia), explica que uma dor de dente, por exemplo, pode ser sintoma de algo que vai além da boca. “A dor de dente não necessariamente é causada por um problema no dente. A sinusite, por exemplo, às vezes se manifesta com dores terríveis na arcada dentária. Uma oclusão pode causar um desconforto que não especificamente tem tratamento com dentista. Por isso, é sempre necessário consultar um dentista ou médico”, explica Lucia.



## Alguns problemas da saúde geral que se manifestam na boca:

- \*Lesões bucais podem ser o primeiro sinal de Aids
- \*Aftas podem ser uma manifestação de Doença Celíaca ou Doença de Crohn
- \*Uma gengiva pálida ou avermelhada pode ser um indicativo de desordens hematológicas
- \*Perdas ósseas nos maxilares podem ser um primeiro sinal de osteoporose
- \*Alteração na aparência dos dentes podem indicar bulimia ou anorexia
- \*A presença diversos componentes nocivos como álcool, nicotina, drogas, hormônios, toxinas do meio ambiente, anticorpos, podem ser detectados na saliva

### Sobre a Abimo

A Abimo (Associação Brasileira da Indústria de Artigos e Equipamentos Médicos, Odontológicos, Hospitalares e de Laboratórios) é a entidade representante da indústria brasileira de produtos para a saúde que busca promover o crescimento sustentável do setor no mercado nacional e internacional.

## Sorrir Muda Tudo

Para alertar a população brasileira a ter mais cuidado com a saúde bucal e ter um sorriso mais bonito, a Abimo (Associação Brasileira da Indústria de Artigos e Equipamentos Médicos e Odontológicos) criou a campanha Sorrir Muda Tudo. A ação visa propagar a mensagem de quão importante é o cuidado com a saúde bucal para a saúde no geral.

Para esse projeto, a Abimo agrega outras instituições e associações movimento de conscientização e valorização da odontologia brasileira, como: APCD (Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas), ABCD (Associação Brasileira de Cirurgiões-Dentistas), ABO (Associação Brasileira de Odontologia), CFO (Conselho Federal de Odontologia) e CRO SP (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo).

Saiba mais: <https://www.instagram.com/sorrirmudatudo/>

## Conheça quatro sintomas do câncer de boca

Segundo o Inca (Instituto Nacional de Câncer), cerca de 15 mil novos casos de câncer de boca foram detectados em homens e mulheres no biênio de 2018-2019, sendo o 12º mais frequente entre todos os tumores. O Cresp (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo) alerta que fatores como boa higiene bucal, não beber e

não fumar, alimentação saudável e visitas regulares ao cirurgião-dentista ajudam a reduzir a incidência da doença e a melhorar o prognóstico do tratamento.

“As consultas periódicas ao cirurgião-dentista são fundamentais para examinar todas as regiões da boca e identificar qualquer alteração”, afirma

Fábio Alves, presidente da Câmara Técnica de Estomatologia do Cresp.

O profissional também recomenda: “Ao sentir ou observar algo diferente na boca, como manchas ou feridas que não cicatrizam,

o paciente deve procurar um profissional da odontologia”.

Além do fumo e do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o vírus do HPV também tem relação com a aparição do câncer da região posterior (palato mole e base

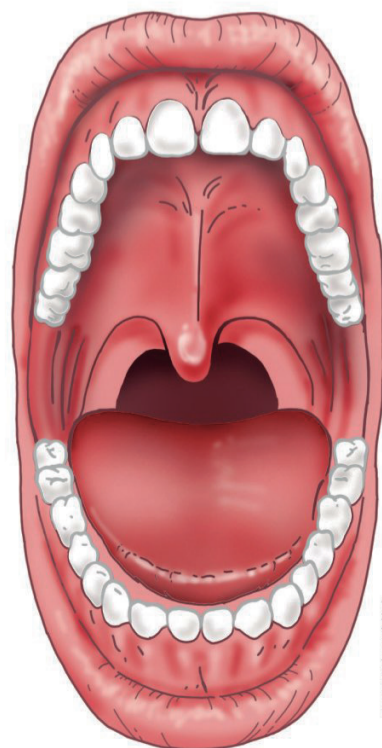
da língua), o que destaca a necessidade do uso de preservativo durante a prática do sexo oral.

Confira a seguir alguns dos sintomas mais frequentes que o câncer de boca pode apresentar.

### Abra a boca para fazer o autoexame

Se você examinar sua boca e identificar mudanças de cor, textura, sensibilidade, lesões procure um dentista ou uma Unidade de Saúde mais próxima da sua residência. Em casa, faça o autoexame e previna-se.

- 1 Comece pelos lábios, tanto na parte interna como na externa. Observe se há mudança de cor ou áreas endurecidas.
- 2 Examine a bochecha dos dois lados.
- 3 Coloque a língua para fora, para um lado e para o outro.
- 4 Sempre observe a cor e qualquer alteração na boca. Olhe bem a parte mais próxima à garganta.
- 5 Incline a cabeça para frente, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua.
- 6 Incline a cabeça para trás e observe o céu da boca. Um espelho pode ajudar.
- 7 Aproveite o espelho e examine a garganta dizendo “AAAA”.



### LESÕES



O estágio inicial da doença, normalmente, apresenta feridas que crescem continuamente e não cicatrizam por mais de 15 dias.

Elas podem surgir nos lábios ou qualquer outra parte da cavidade oral. Podem ser confundidas com aftas, mas a diferença é que não causam dor. “Em geral, o câncer inicialmente não apresenta grandes sintomas. Os indícios são bem discretos como um pequeno incômodo na boca, principalmente na região afetada”.

**ALTERAÇÕES NA GENGIVA OU NA LÍNGUA**  
Caroços, carnes crescidas e bolinhas podem surgir na gengiva ou na língua. Ambas as partes da boca não costumam ter o volume aumentado, portanto, vale consultar o cirurgião-dentista.

### SANGRAMENTO REPENTINO

Sangramentos na cavidade oral não são normais, mesmo durante uma escovação mais forte. “Como alguns sangramentos de gengiva estão relacionados à doença periodontal, é indispensável que a avaliação clínica seja feita para o diagnóstico correto”, pontua Fábio Alves.

### MANCHAS

Sintoma específico do câncer, a boca pode apresentar alteração de cor como manchas vermelhas ou esbranquiçadas na língua, gengivas, palato (céu da boca) e mucosa jugal (bochechas). “As manchas são frequentes na borda de língua e no assoalho bucal, portanto, ao notar qualquer alteração, o paciente deve consultar um estomatologista para verificar se é uma lesão cancerígena”, diz o cirurgião-dentista.

## Diagnóstico e tratamento

A detecção da doença deve ser feita pelo profissional da odontologia a partir da biópsia - remoção de um pequeno fragmento para análise em laboratório para confirmação do diagnóstico. “Após identificação da doença, o paciente deve ser encaminhado para o cirurgião de Cabeça e Pescoço que irá definir a melhor forma de tratamento, com base em exames complementares, que poderá ser cirurgia, radioterapia ou quimioterapia conforme o estágio da doença”, afirma Fábio Alves.

Fonte: [www.cresp.org.br](http://www.cresp.org.br)



# Atenção à saúde mental é fundamental em tratamento e cura de crianças com câncer

Janeiro é considerado o mês de conscientização sobre a saúde mental, importante, inclusive, em situações de tratamento de doenças como o câncer. Segundo pesquisa internacional, publicada na revista *Psychooncology*, ex-pacientes da doença têm 10% mais transtornos psíquicos que população em geral. Os resultados do estudo chamam atenção para a importância de práticas relacionadas à saúde mental no tratamento oncológico de crianças e jovens, bem como de outras faixas etárias, de familiares e profissionais de saúde.

Segundo Marcelo Milone Silva, da Sobo (Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica), a boa prática começa por tratar toda criança e jovem com câncer em hospitais especializados. “A partir disso, as ações serão voltadas para



minimizar os problemas e traumas decorrentes da experiência do tratamento”.

O especialista comenta que o avanço nas condições de tratamento melhorou a perspectiva de qualidade de vida e cura de pacientes com câncer em geral para mais de 80% na atualidade. Com isso, foi possível avaliar os efeitos provocados pela terapia e na vida dos

pacientes e seus familiares durante e após o tratamento, como transtornos psíquicos, entre eles, depressão, ansiedade e medo.

“Ao avaliar a população em geral, ex-pacientes de câncer apresentam uma maior prevalência, por exemplo, de alterações da saúde mental. Por isso, constatou-se que o tratamento necessário para a cura dos pacientes



também é prejudicial à saúde psicológica”, explica o médico oncopediatra.

## EM BUSCA DO EQUILÍBRIO

O diagnóstico do câncer mexe não apenas com aspectos mentais de crianças e jovens, mas também de familiares e profissionais de saúde. Afinal, de acordo com Milone Silva, são inúmeros procedimentos, quase sempre associados a algum desconforto físico e emocional, diversas internações e diferentes níveis de gravidade. Também os frequentes deslocamentos são cansativos e longos, interferindo no convívio familiar e social.

“Não é raro que o paciente

falte aos compromissos relacionados ao tratamento ou mesmo o abandono no meio da terapia. Assim, a atenção à saúde mental é fundamental para diminuir o absenteísmo e os impactos do tratamento oncopediátrico”, diz o especialista.

O médico da Sobo considera que o suporte psicólogo durante e após o tratamento, seja para o paciente ou para sua família, é fundamental: “Até porque as situações e reações dos pacientes serão diferentes conforme a faixa etária, ambiente familiar e social em que o paciente está inserido, exigindo abordagens distintas, mas bem fundamentadas para cada caso”.

## Saúde Mental: investimento cresce 200% em 2019

A assistência de pessoas com necessidade de tratamento e cuidados específicos em saúde mental tem sido tratada com prioridade pelo Ministério da Saúde. Em 2019, R\$ 97 milhões foram investidos para fortalecer a Raps (Rede de Atenção Psicossocial) do SUS (Sistema Único de Saúde). Um aumento de quase 200% em relação ao ano de 2018, que contou com R\$ 33 milhões.

Os serviços realizados nessa área compreendem a atenção a pessoas com depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno afetivo bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo, além de pessoas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.

Com o aumento dos recursos em 2019, foi possível a habilitação de novos serviços, como 92 Caps (Centros de Atenção Psicossocial), 63 SRT (Serviços Residenciais Terapêuticos), 181 leitos de saúde mental em hospitais, 5 Unidades de Acolhimento e mais 29 Equipes Multiprofissionais. Além das habilitações, também foram destinados recursos, por meio de parcelas únicas, para a estruturação e abertura de novos serviços, como 170 Caps, 149 SRT, 21 UA e 308 leitos em hospitais.

A Raps (Rede de Atenção Psicossocial) do SUS organiza e estabelece os fluxos para atendimento de pessoas com problemas mentais, desde os transtornos mais graves até os menos complexos. “Fechamos o ano de 2019 com aumento de 100% no

número de serviços habilitados comparado ao ano de 2018. Isso representa a ampliação da oferta de serviço para atendimento aos portadores de transtornos mentais”, avaliou a coordenadora de Saúde Mental do Ministério da Saúde, Maria Dilma Alves Teodoro.

O acolhimento das pessoas com algum transtorno mental e de seus familiares é

fundamental para identificar as necessidades assistenciais, aliviar sofrimento e planejar intervenções medicamentosas e terapêuticas, se e quando necessárias, conforme cada caso. Os indivíduos em situações de crise podem ser atendidos em qualquer serviço da Rede de Atenção Psicossocial, formada por várias unidades com finalidades distintas, de

forma integral e gratuita, pela rede pública de saúde.

Para 2020, a coordenadora de Saúde Mental do Ministério da Saúde, Maria Dilma Alves Teodoro, espera um crescimento ainda maior dos serviços ofertados pelo SUS. “Considerando que após o recebimento do incentivo o gestor tem 90 dias para implementar e iniciar o funcionamento do serviço, e

assim solicitar habilitação, a expectativa é de que tenhamos um significativo crescimento de serviços em 2020. Neste ano também será feito o censo nacional dos estabelecimentos comunitários e ambulatoriais de Saúde Mental, visando avaliação para qualificação do cuidado e melhoria das ações e serviços ofertados”, reforçou a coordenadora.

### CONHEÇA MAIS SOBRE CADA SERVIÇO DA RAPS (REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL) OFERECIDO PELO SUS:

#### Caps (Centros de Apoio Psicossocial)

Os Centros de Atenção Psicossocial, nas suas diferentes modalidades, são pontos de atenção estratégicos da Raps: serviços de saúde de caráter aberto e comunitário, constituído por equipe multiprofissional e que atua sobre a ótica interdisciplinar, realizando prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial. O SUS conta com 2.661 Caps em todo o País.

#### SRT (Serviços Residenciais Terapêuticos)

Os Serviços Residenciais Terapêuticos, também conhecidos como Residências Terapêuticas, são casas, locais de moradia, destinadas a pessoas com transtornos mentais incluindo usuários de álcool e outras drogas, que tiveram alta de internações psiquiátricas, mas não possuem suporte financeiro, social ou laços familiares que permitam a reinserção social. Os SRTs também podem acolher pacientes com transtornos mentais que estejam em situação de vulnerabilidade pessoal e social. Atualmente, 686 SRTs prestam atendimentos no País.

#### UA (Unidades de Acolhimento)

Oferece cuidados contínuos de saúde, com funcionamento 24h/dia, em ambiente residencial, para pessoas com necessidade decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, de ambos os sexos, que apresentem acentuada vulnerabilidade social e/ou familiar e demandem acompanhamento terapêutico e protetivo de caráter transitório. O tempo de permanência nessas unidades é de até seis meses. Existem 65 unidades no País.

#### Leitos em hospital geral

São serviços destinados ao tratamento adequado e manejo de pacientes com quadros clínicos agudos, em ambiente protegido e com suporte e atendimento 24 horas por dia. Apresentam indicação para tratamento nesses serviços pacientes com as seguintes características: incapacidade grave de autocuidados; risco de vida ou de prejuízos graves à saúde; risco de autoagressão ou de heteroagressão (agressão para o mundo exterior); risco de prejuízo moral ou patrimonial; risco de agressão à ordem pública. As internações hospitalares devem ocorrer em casos de pacientes com quadros clínicos agudos, em internações breves, humanizadas e com vistas ao seu retorno para serviços de base aberta. Hoje, são ofertados 1.622 leitos em 305 hospitais gerais no País.

#### Equipes Multiprofissionais

As Equipes Multiprofissionais são formadas por médico psiquiatra, psicólogo, assistente social, terapeuta ocupacional, fonoaudiólogo, enfermeiro e outros profissionais que atuam no tratamento de pacientes que apresentam transtornos mentais. As equipes devem prestar atendimento integrado e multiprofissional, por meio de consultas. Funcionam em ambulatórios gerais e especializados, policlínicas e/ou em ambulatórios de hospitais, ampliando o acesso à assistência em saúde mental para pessoas de todas as faixas etárias com transtornos mentais mais prevalentes, mas de gravidade moderada, como transtornos de humor, dependência química e transtornos de ansiedade, atendendo às necessidades de complexidade intermediária entre a atenção básica e os Caps. Atualmente, os serviços possuem 29 Equipes Multiprofissionais no País.



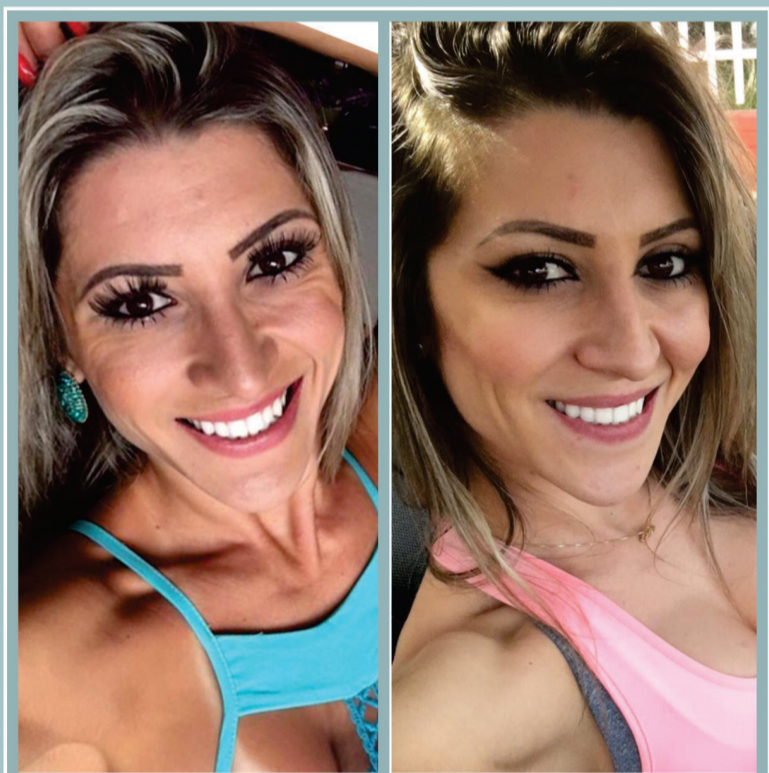
## ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



ANTES

DEPOIS

## O PACIENTE COM SUA MELHOR VERSÃO



ANTES

DEPOIS

### **DR. WILLIAN ORTEGA** **Cirurgião-Dentista** CRO-PR 23627

Graduado em Odontologia (UNIPAR)  
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial  
Especialista em Ortodontia pela Uningá  
Coordenador da Facial Academy  
Especializando em Implantodontia pela Uningá  
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas  
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos  
Ministrante de cursos nacionais e internacionais

Rua Minas Gerais, 1932  
4º andar - Sala 404 | Cascavel - PR



Dr. Willian Ortega  
CRO-PR 23627

Odontologia e  
Harmonização  
Facial



  /drwillianortega

 45 99809 3334